คำนำ

แบบฝึกทักษะพลศึกษา วิชา กรีฑา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มที่ 2 เรื่อง การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและอุปกรณ์ เล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ใช้ประกอบการเรียนและฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา เนื้อหาที่นำมากล่าวถึงในเล่มนี้ ได้รวบรวมความรู้ความเข้าใจโดยทั่วไปเกี่ยวกับเทคนิค ทักษะพื้นฐานเบื้องต้น การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและอุปกรณ์ของกรีฑา เอาไว้ในเล่ม

ผู้จัดทำแบบฝึกทักษะพลศึกษา วิชา กรีฑาเล่มนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ ทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน อาทิ เช่น นางอรทัย ประทุมรัตน์ ผู้อำนวยการ โรงเรียนสกลทวาปี ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และคณะครู นักเรียน โรงเรียนสกลทวาปี ทุกท่าน

นิธิพัฒน์ ศรีมรกต

สารบัญ

	หน้า
คำชี้แจง	ก
คำแนะนำ	ข
จุดประสงค์การเรียนรู้	ค
แบบทดสอบก่อนเรียน	1
ความสำคัญของการบริหารร่างกาย	3
องค์ประกอบของสมรรถภาพ	4
การออกกำลังกายในวัยต่างๆ	5
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	8
การอบอุ่นร่างกาย	12
จุดประสงค์ในการอบอุ่นร่างกาย	14
วิธีปฏิบัติ	15
การทำให้ร่างกายคืนสู่สภาพปกติหลังการฝึกซ้อม	16
การบำรุงรักษาสุขภาพร่างกาย	17
การดูแลรักษาอุปกรณ์	18
ตัวอย่างท่ากายบริหารยืดกล้ามเนื้อ	21
แบบทดสอบหลังเรียน	39
ภาคผนวก	42
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	43
บรรณานุกรม	44

คำชี้แจง

แบบฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มนี้ จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ศึกษาพื้นฐานด้านกรีฑา เพื่อให้นักเรียนได้เกิดทักษะ ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติและค่านิยมที่ดี

เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและอุปกรณ์ ซึ่งผู้อ่านสามารถเรียนรู้ ได้ด้วยตนเองจากเนื้อหาและภาพประกอบที่ได้แสดงไว้ตามขั้นตอนการเรียนและการฝึกทักษะเหล่านี้ ยังมีประโยชน์ในการดำรงสุขภาพที่ดี อันเป็นรากฐานสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตที่สมดุล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการมีสภาวะทางสุขภาพที่สมบูรณ์

แบบฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา มีทั้งหมด 9 เล่ม ดังนี้

ชุดที่ 1 เรื่อง ความรู้ทั่วไปของกรีฑา

ชุดที่ 2 เรื่อง การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและอุปกรณ์

ชุดที่ 3 เรื่อง ชุดฝึกทักษะการวิ่งระยะสั้น

ชุดที่ 4 เรื่อง ชุดฝึกทักษะการวิ่งผลัด

ชุดที่ 5 เรื่อง ชุดฝึกทักษะการกระโดดไกล

ชุดที่ 6 เรื่อง ชุดฝึกทักษะการกระโดดสูง

ชุดที่ 7 เรื่อง ชุดฝึกทักษะการทุ่มน้ำหนัก

ชุดที่ 8 เรื่อง ชุดฝึกทักษะการขว้างจักร

ชุดที่ 9 เรื่อง ชุดฝึกทักษะการพุ่งแหลน

คำแนะนำ

แบบฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มที่ 2 เรื่องการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและอุปกรณ์ เล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ใช้ประกอบการเรียนและฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา อันประกอบด้วย

1. แบบฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา มีทั้งหมด 9 เล่ม
2. ขั้นตอนการใช้แบบฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา
    2.1 ผู้เรียนศึกษาจุดประสงค์ของแบบฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา
    2.2 ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
    2.3 ผู้เรียนศึกษาเนื้อหา
    2.4 ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมในบทเรียน
    2.5 ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน
    2.6 ผู้เรียนร่วมตรวจคำตอบจากแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนในภาคผนวกกับคุณครูและเพื่อนผู้เรียนเมื่อเรียนในแต่ละเรื่อง เพื่อวัดความรู้ที่พัฒนาขึ้นในเรื่องนั้น ๆ
    2.7 หลังจากผู้เรียนได้อ่านแบบฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา แล้ว ผู้เรียนสามารถนำมาประกอบใช้ในการเรียนและฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา ได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนทราบและอธิบายถึงความสำคัญของการบริหารร่างกาย ได้ถูกต้อง
2. ผู้เรียนทราบและอธิบายถึงองค์ประกอบของสมรรถภาพทางร่างกายได้ถูกต้อง
3. ผู้เรียนทราบและอธิบายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ได้ถูกต้อง
4. ผู้เรียนสามารถอธิบายถึงดูแลรักษาอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาได้ถูกต้อง
5. ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อการบริหารร่างกาย และปฏิบัติจนเป็นสุขนิสัยที่ดี ได้ถูกต้อง

แบบทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง 1. แบบทดสอบชุดนี้เป็นแบบทดสอบหลังเรียน เรื่อง การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและอุปกรณ์

2. แบบทดสอบเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก

3. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวโดยกาเครื่องหมายกากบาท X ลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใด ไม่ใช่ องค์ประกอบของสมรรถภาพของร่างกายที่สมบูรณ์
   ก. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สามารถทำงานหรือปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวได้ต่อเนื่องหรือมากกว่าบุคคลทั่วไป
   ข. กล้ามเนื้อและระบบประสาททำงานร่วมกันได้รวดเร็ว ในช่วงเวลาสั้น ๆ
   ค. ความอดทนของกล้ามเนื้อ ทำงานได้ต่อเนื่องเป็นระยะเวลาสั้นกว่าเดิม
   ง. การทรงตัว สามารถปรับระบบความสมดุลของร่างกายให้อยู่ในสภาวะที่สามารถรักษาระดับให้คงที่อยู่ตลอดเวลา
2. ข้อใดสามารถอธิบาย การออกกำลังกายในวัยทารกได้ถูกต้อง
   ก. วิ่งเล่นในสนาม กระโดด ขี่จักรยานสามล้อเล่นบนพื้นกับพ่อแม่
   ข. เด็กจะเคลื่อนไหวอยู่เสมอ พ่อแม่อาจช่วยยกขา ยกแขน ดัดขาบ้าง
   ค. เริ่มเล่นกีฬาที่เป็นแบบแผน เช่น แบดมินตัน เทนนิส ปิงปอง ฟุตบอล
   ง. กระตุ้นการทำงานของร่างกายป้องกันไม่ให้เสื่อมเร็ว
3. ข้อใดสามารถอธิบาย การออกกำลังกายในวัยสูงอายุ ได้ถูกต้อง
   ก. กระตุ้นการทำงานของร่างกายป้องกันไม่ให้เสื่อมเร็ว
   ข. เด็กจะเคลื่อนไหวอยู่เสมอ พ่อแม่อาจช่วยยกขา ยกแขน ดัดขาบ้าง
   ค. เริ่มเล่นกีฬาที่เป็นแบบแผน เช่น แบดมินตัน เทนนิส ปิงปอง ฟุตบอล
   ง. ป้องกัน รักษาความเสื่อมอวัยวะ มีจิตใจชื่นบาน ออกกำลังกายไม่หนักเกินไปสม่ำเสมอ
4. ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
   ก. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
   ข. ช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้นมีความกระฉับกระเฉง ว่องไว
   ค. การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วน และควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด
   ง. การออกกำลังกายที่ทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นเดอร์ฟิน สร้างความเจ็บปวดได้แล้วยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

5. ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่น
   ก. ระบบร่างกาย จิตใจมีความตื่นตัว พร้อมในการเผชิญต่อการแข่งขัน
   ข. ทำให้กล้ามเนื้อ อวัยวะต่าง ๆ ทำงานไม่เต็มที่ พลังงานส่วนหนึ่งสูญไป
   ค. เป็นการเตรียมร่างกายเพื่อการแข่งขันกีฬาอย่างค่อยเป็นค่อยไป
   ง. ลดอัตราเสี่ยงและเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ
6. ข้อใด ไม่ใช่ จุดประสงค์ในการอบอุ่นร่างกาย
   ก. 20 – 25 นาที
   ข. 30 – 35 นาที
   ค. 40 – 45 นาที
   ง. 50 นาที
7. ข้อใด ไม่ใช่ การบำรุงรักษาสุขภาพร่างกาย
   ก. การพักผ่อนให้เพียงพอ หลังการฝึกซ้อมร่างกายสูญเสียพลังงานไปมาก
   ข. รับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่
   ค. หมั่นฝึกฝนทำจิตใจให้ร่าเริงมีอารมณ์ดีอยู่เสมอ
   ง. เสพสิ่งเสพติดต่าง ๆ อยู่เสมอ
8. ข้อใดเป็นการดูแลรักษาอุปกรณ์ฝึกซ้อมกีฬาที่ ไม่ถูกต้อง
   ก. ควรเลือกใช้รองเท้าให้เหมาะสมกับชนิดหรือประเภทของกีฬานั้น ๆ
   ข. สวมใส่ถุงเท้าให้ถูกต้องเหมาะสมเป็นส่วนช่วยในด้านการเคลื่อนไหว
   ค. เลือกสวมเสื้อกีฬาที่เน้นความสวยงามตามชนิดของกีฬาแต่ละประเภท
   ง. เลือกกางเกงกีฬาขนาดที่เหมาะสมใส่แล้วมีความรู้สึกสบาย มีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถ
9. ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของการบริหารกายก่อนและหลังการเดินและวิ่ง
   ก. ช่วยให้การเดิน การวิ่งเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระแคล่วคล่องและง่ายขึ้น
   ข. เพิ่มการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ
   ค. ช่วยให้เกิดความอ่อนตัวและสร้างพลังให้กับขา
   ง. ช่วยการทรงตัวได้อย่างดี
10. ก่อนและหลังเดินหรือวิ่งควรบริหารกาย นานเท่าไร
   ก. 1 – 3 นาที
   ข. 5 – 7 นาที
   ค. 10 – 15 นาที
   ง. 15 – 20 นาที